



# 9月の給食だより



夏休みが終わり、新学期が始まります。夏休みの間に、つい夜更かしや朝寝坊をしてしまい、生活が不規則になってしまった人もいるかもしれませんね。早起き、早寝を心がけ、朝ごはんをしっかりと食べるようにして、新学期をスタートさせましょう。

## 夏ばて解消のために、

## しっかり朝ごはんを食べましょう

朝ごはんは午前中を元気に過ごすための大切なエネルギーのもとになります。また寝ている間に休んでいた脳や体を目覚めさせる役割も持っています。

### 朝ごはんをおいしく食べるには？

寝る前にお菓子やアイス、ジュースなどを食べたり、飲んだりしないようにする。



翌日の学校の準備などは前日のうちに済ませ、朝の時間にゆとりをもたせる。



早起きの習慣をつけて毎日、決まった時間に食べる。夜ふかしをしない。



※早寝早起きをして、目覚めたときに軽い空腹感があると朝ごはんが楽しみになり、おいしく食べることができるようになります。

### 朝ごはんをきちんと食べないと...

体温が低い状態が続き、元気に活動できない。



脳のはたらきがぶくなり、授業などに集中できない。



栄養バランスが崩れ、おやつを食べすぎなどによる太りすぎにもつながりやすい。



## 食器をきれいに並べて食べよう!

食器の並べ方や料理の位置は、右利きの人を基準に食べやすいように、また作った料理も一番きれいに見えるように考えられています。給食でもご飯茶わんや汁物のおわん、おかずの皿やはしの位置などに気をつけて食べるようにしましょう。

### 基本の配膳

おかずは奥に置く。皿の上の料理の盛り付けは献立によっても違うのでサンプルケースや配膳図で確認する。



汁物や牛乳などは右側にまとめておくとよい。

主食のご飯は左側に置く。

はしの先はご飯の方(左)に向け、きちんとそろえて置く。

※ここでは伝統的な和食の配膳法にしたがって例示しました。左利きの方は先生とも相談してご飯茶わんやおわん、はし先の位置などを変えるとよいでしょう。

## きゅうしょくしたんけん♡を行いました!!!

夏期休暇前に、はまみ級と1年生児童と一緒に『給食室たんけん』を行いました。調理員さんが機械の名前や使い方を説明してくれながら楽しく探検しました。大きな回転釜を動かしたり、お水をすくってみたり、大型の食器洗浄機で食器をながしてひろったり...色んな体験ができましたね!

大量の給食を作るには、大きな器具や多くの食材を使って毎日大変な作業を行ってくださっているんですね。2学期もおいしく作ってくれる調理員さんに感謝をして、楽しく給食を食べてほしいな、と思います。

大きな釜を動かすのは、大げんがなすべし...



食器洗浄機のお水は、流しちゃうよ!!



水が釜から飛んできて、大興奮!!



2がっちも、きゅうしょくしたんけんは、とっても楽しい!!